

Vegane Käse-Ersatzprodukte – eine echte Alternative?

Von Feta bis Weichkäse – die Vielfalt veganer Ersatzprodukte für Käse ist so groß wie noch nie. Doch woraus werden sie hergestellt? Mit welchen gesundheitlichen Vor- und Nachteilen können sie im Vergleich zum Käse aus Milch punkten? Wir haben uns in Supermärkten und Discountern umgeschaut.



© Verbraucherzentrale Hamburg

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Pflanzliche Ernährung liegt im Trend und gewinnt immer mehr an Bedeutung. Dies spiegelt sich auch in den Verkaufsregalen wieder, denn dort wird mittlerweile eine

große Vielfalt an Käse-Ersatzprodukten angeboten. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat insgesamt 17 vegane Käse-Alternativen genauer untersucht.

2. Ernährungsphysiologisch sind die Ersatzprodukte nicht so wertvoll wie echter Käse, denn sie enthalten meist nur sehr wenig Protein und kaum Calcium. Der Anteil gesättigter Fettsäuren und der Salz-Gehalt können in manchen Fällen jedoch sogar höher sein als bei einem normalen Käse-Vergleichsprodukt.
3. Beim Blick auf die Zutatenliste fällt auf, dass ein Großteil der Ersatzprodukte für Käse auf einer Kombination von Kokosöl und Stärke basiert. Manchmal kommen auch Zutaten wie Kerne bzw. Nüsse, Kichererbsen, Blumenkohl oder Reis zum Einsatz. Viele Produkte sind aromatisiert. Zusatzstoffe nutzen die Hersteller in der Regel nur wenige.
4. Die pflanzlichen Alternativen sind stets teurer als der günstigste normale No-Name-Käse, bleiben aber preislich häufig unter Marken-Käse.
5. Die veganen Käse-Alternativen schneiden hinsichtlich ihrer Klimabilanz besser ab als herkömmlicher Käse.

Stand: 25.04.2023

Mit dem Trend hin zu einer pflanzlichen Ernährung hat neben Milch- und Fleisch-Alternativen auch veganer Käse inzwischen einen festen Platz in Supermärkten, Bioläden und Discountern. Mittlerweile gibt es ihn in allen möglichen Variationen: am Stück, als Ersatz für Scheibenkäse, gerieben, in Form von Feta, Mozzarella und Parmesan, als Weichkäse sowie als Frischkäse. Im Rahmen eines Marktchecks haben wir 17 solcher Produkte genauer unter die Lupe genommen.



- besteht quasi nur aus Wasser, Kokosöl und Stärke und Aroma
- Auslobung als „Gourmet Piece“ schleierhaft
- geschmacklich ähnlich wie Gouda

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- ⊖ Auslobungen „mit Walnuss“ und „Voll auf die Nuss“ obwohl nur 1 % Walnuss enthalten
- geschmacklich nicht überzeugend

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



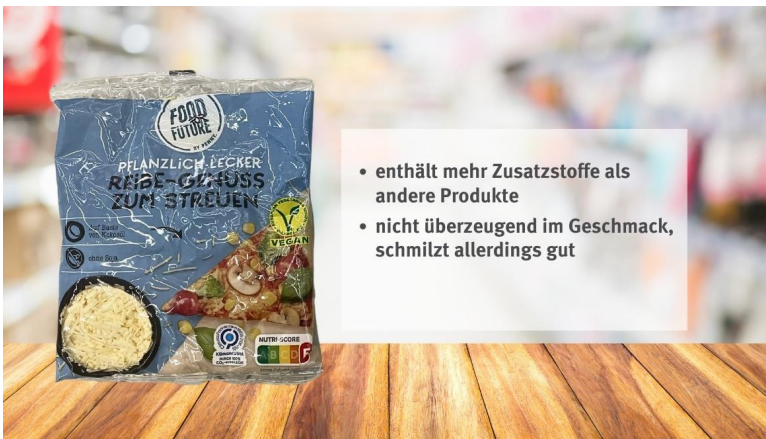
- ⊖ hoher Salz-Gehalt
- ⊖ Auslobung „mit Kichererbsenprotein und Olivenöl“ übertrieben
- Geschmack und Konsistenz gut

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- Auslobung „mit Mandel“ verspricht mehr als das Produkt erfüllt
- schlechte Noten für Geschmack und Konsistenz

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- enthält mehr Zusatzstoffe als andere Produkte
- nicht überzeugend im Geschmack, schmilzt allerdings gut

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- hoher Salz-Gehalt
- überzeugender Geschmack, schmilzt gut

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- ⊖ extrem hoher Salz-Gehalt
- nicht überzeugend im Geschmack, schmilzt nicht gut

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- ⊕ wenig gesättigte Fettsäuren
- ⊕ keine Zusatzstoffe und Aromen
- ⊖ deutlich höherer Salz-Gehalt als bei normalem Mozzarella
- geschmacklich nicht überzeugend

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



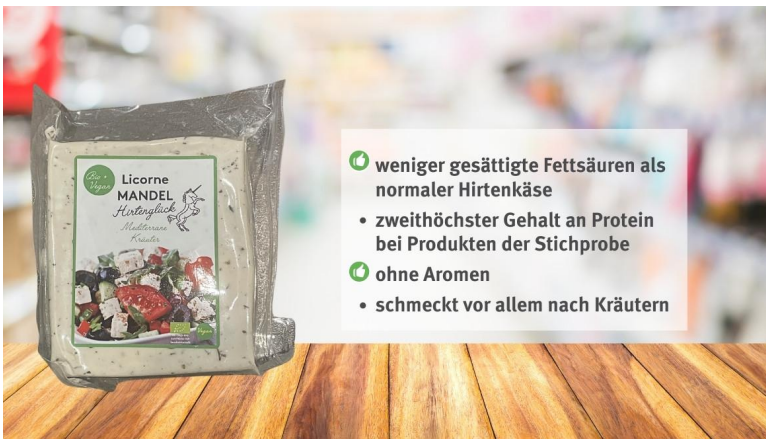
- ⊖ hoher Salz-Gehalt
- mehr Zusatzstoffe als andere Produkte der Stichprobe
- ⊕ keine Aromen
- eigenwilliger Geschmack

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- **höchster Gehalt an Fettsäuren von Produkten der Stichprobe**
- **sehr authentischer Geschmack**

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- **weniger gesättigte Fettsäuren als normaler Hirtenkäse**
- **zweithöchster Gehalt an Protein bei Produkten der Stichprobe**
- **ohne Aromen**
- **schmeckt vor allem nach Kräutern**

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- **90 % weniger Fettsäuren als normaler Camembert**
- **geschmacklich nicht überzeugend; roch chemisch und überreife**

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- 25 % Blumenkohl als besondere Zutat
- weniger gesättigte Fettsäuren als in herkömmlichem Weichkäse
- keine Aromen
- geschmacklich überzeugend

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- viele gesättigte Fettsäuren
- mehr Zusatzstoffe als andere Produkte
- überzeugte beim Geschmackstest

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- weniger gesättigte Fettsäuren als herkömmlicher Frischkäse
- geschmacklich dominieren die Kräuter

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- ① ohne Aromen
- ② Auslobung verspricht mehr als das Produkt hält: statt Mandeln und Hafer nur 6% Mandelprotein und 3% Haferkleie
- geschmacklich überzeugend

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com



- ① weniger gesättigte Fettsäuren als in herkömmlichem Frischkäse
- ② insgesamt höchster Proteingehalt bei Produkten der Stichprobe
- ③ keine Zusatzstoffe und Aromen
- hoher Preis

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com

- Produkttablette mit detaillierten Ergebnissen des Marktchecks „Vegane Käse-Ersatzprodukte“ (PDF-Dokument, Stand: April 2023)

Zutaten von Käse-Alternativen

Ein erster Blick in die Zutatenliste zeigt: Die meisten veganen Käse-Alternativen bestehen hauptsächlich aus Wasser, pflanzlichen Ölen oder Fetten sowie Stärke. Einige enthalten zudem Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse oder Reis. Neben Gewürzen und Salz werden auch oft Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel und Aromen verwendet.

Basis der Produkte

Die am häufigsten verwendete Basis für die veganen Ersatzprodukte ist eine Kombination aus Kokosöl und Stärke. Bei 13 von 17 überprüften Produkten wird Kokosöl verwendet. Vier Produkte haben als Basis eine Nusszubereitung und zwei eine Kichererbsenzubereitung. Jeweils einmal bilden Reis, Blumenkohl und Palmöl, Rapsöl und Stärke sowie Kokosöl und Nuss die Grundlage für das den pflanzlichen Käseersatz.

Achtung, bei den Nusszubereitungen jonglieren manche Hersteller mit den Zahlen, um den geringen Anteil an Nüssen zu kaschieren (denn die Hauptzutat ist meistens Kokosöl). So stecken beispielsweise in den 53 Prozent Walnusserzeugnis der *Herzhaft Nussigen Genießerscheiben von Simply V* nur zwei Prozent Walnüsse. Am Ende macht das ungefähr ein Gramm Walnüsse in 100 Gramm Käseersatz.

Aromen und Farbstoffe

Um dem Geschmack von Käse möglichst nah zu kommen, werden bei 11 der 17 Produkte Aromen zugesetzt. Das ist bei ursprünglichem Käse nicht erlaubt. Und für die klassisch gelb-orange Farbe von Käse sorgen Farbstoffe wie beispielsweise Carotin. Fünf Produkte der Stichprobe enthalten Carotin oder Beta-Carotin und drei Produkte färbende Lebensmittel aus Karotten- und Apfelkonzentrat. Doch auch bei Käse aus Kuhmilch wird häufig mit Farbstoffen nachgeholfen.

Zusatzstoffe

Die Anzahl der Zusatzstoffe ist geringer als zunächst gedacht. Dabei eilt veganen Ersatzlebensmitteln eigentlich der Ruf voraus, dass sie nur mit vielen Zusatzstoffen hergestellt werden können. Bei den von uns untersuchten Produkten ist dies nicht der Fall. Für Struktur und eine feste Konsistenz sorgen neben Speisestärke auch Zusatzstoffe wie modifizierte Stärke oder Johannisbrotkernmehl als Verdickungsmittel. Teilweise werden zusätzlich Säuerungsmittel verwendet. Alles in allem handelt es sich aber um unbedenkliche Zusatzstoffe. Im Durchschnitt enthalten die untersuchten Käse-Alternativen zwei Zusatzstoffe. Die *Vegane Frisch-Creme von Popp* mit fünf Zusatzstoffen, darunter der Konservierungsstoff Kaliumsorbat, ist hier ein deutlicher Ausreißer nach oben. Zwei Produkte kommen erfreulicherweise ganz ohne Zusatzstoffe aus und zwar *Dr. Mannah's Italienische Kräuter* und *Rücker Vega Lecker Mozzalina*.

GUT ZU WISSEN

Bei herkömmlichem Käse gerinnt Milcheiweiß durch Milchsäurebakterien oder Labenzyme, und es setzen sich die festen Bestandteile von den flüssigen ab. Für diesen Prozess sind nur wenige industrielle Verarbeitungsschritte erforderlich. Ganz anders bei den pflanzlichen Alternativen: Die feste Konsistenz der Produkte entsteht durch Stärke oder Verdickungsmittel. Aromen sorgen für Geschmack. Bis zum fertigen Produkt ist hier ein höherer industrieller Verarbeitungsprozess notwendig. Einige Käse-Alternativen, insbesondere in den Kategorien Weich- und Frischkäse, durchlaufen einen Fermentationsprozess und eine Reifung ähnlich wie bei herkömmlichem Käse. In diesem Fall werden meist weniger Zusatzstoffe benötigt, um ein käseähnliches Produkt zu erzeugen.



© Verbraucherzentrale Hamburg

Nährwerte der Käse-Ersatzprodukte

Ernährungsphysiologisch sind die Ersatzprodukte nicht so wertvoll wie echter Käse, denn sie enthalten nur sehr wenig Protein und kaum Calcium. Der Anteil gesättigter Fettsäuren und der Salz-Gehalt können in manchen Fällen allerdings höher sein als bei den normalen Käse-Vergleichsprodukten. Hier lohnt sich ein Blick auf die Nährwerttabelle.

Calcium

Während Käse (ausgenommen Mozzarella und Frischkäse) eine wichtige Quelle für Calcium ist, können die veganen Alternativen damit in der Regel nicht in ausreichendem Umfang dienen. Der Calcium-Gehalt wird bei keinem einzigen Produkt angegeben. Drei Reibekäse (*Food for Future Reibe-Genuss zum Streuen*, *Mozzarella Geschmack von Violife* und *Bedda GranVegano*) sind laut Deklaration in Form der Zusatzstoffe Calciumcitrat und Calciumphosphat mit Calcium angereichert. Weitere sechs Produkte könnten aufgrund ihrer Zutaten wie zum Beispiel Hanf- und Flohsamen oder Mandeln geringe Mengen von Calcium aufweisen. Die übrigen acht Produkte enthalten vermutlich überhaupt kein Calcium. Der Tagesbedarf von 1.000 Milligramm Calcium bei einem Erwachsenen lässt sich mit Käse-Alternativen nicht einmal annähernd decken. Mit drei Schreibern herkömmlichem Hartkäse wie Emmentaler oder Gouda ist man hier eindeutig besser versorgt. Calcium ist ein wichtiger Mineralstoff, der Knochen, Zähne und Zellwände stabil hält.

Protein

Bei 13 von 17 Produkten der Stichprobe ist kein oder kaum Protein enthalten. Dabei werden zehn der untersuchten veganen Käsesorten Proteine in Form von Kartoffel-, Reis-, Sonnenblumen-, Kichererbsen- oder Mandelprotein zugesetzt. Im Durchschnitt beträgt der Protein-Gehalt der pflanzlichen Alternativen aber trotzdem nur zwei Prozent, bei normalem Käse sind es etwa 18 Prozent. Nennenswert viel Protein enthalten nur die Produkte *Hirtenglück von Licorne* und *Italienische Kräuter von Dr. Mannah's* – mit 8,3 Gramm bzw. 14,1 Gramm pro 100 Gramm.

Salz

Die Salz-Gehalte sind in etwa so hoch wie bei vergleichbarem Käse, der per se ziemlich salzhaltig ist. Immerhin fünf Produkte (*Natur Scheiben von Noa*, *Mozzarella Geschmack gerieben von Violife*, *GranVegano gerieben von Bedda*, *Mozzalina von Rücker* sowie *Mozzarisella von Rewe Bio*) fallen mit einem doppelt bis dreimal so hohen Salz-Gehalt besonders negativ auf. Diese pflanzlichen Ersatzprodukte schneiden hinsichtlich der Salzmenge also keinesfalls besser ab. Zu viel Salz im Essen kann das Risiko für Bluthochdruck erhöhen. Daraus können indirekt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen

resultieren – bis hin zu Schlaganfällen und Herzinfarkten.

Gesättigte Fettsäuren

Ursprünglicher Käse hat einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Vier von 17 Ersatzprodukten für Käse schneiden diesbezüglich deutlich besser ab als das Original; sie enthalten weniger als die Hälfte an gesättigten Fettsäuren. Das sind die Produkte *Rücker Vega Lecker Mozzalina*, *Licorne Mandel Hirtenglück Mediterrane Kräuter*, *Bedda Come on Bert* und *Dr. Mannah's Italienische Kräuter*. Neun Käse-Alternativen der Stichprobe haben ähnliche Gehalte an gesättigten Fettsäuren wie das normale Käse-Pendant. Zwei Produkte schneiden bezüglich des Fett-Gehalts allerdings schlechter ab und zwar der *Ve Happy Hirtengenuss* und die *Frisch-Creme von Popp*. Gesättigte Fettsäuren können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen und gelten somit gesundheitlich als eher ungünstig.



© Verbraucherzentrale Hamburg

GUT ZU WISSEN

Bei der Bezeichnung „Käse“ handelt es sich um einen geschützten Begriff. Laut einer EU-Verordnung dürfen nur Produkte aus Tiermilch als Käse bezeichnet werden. Eine klar definierte Bezeichnung für vegane Alternativen gibt es nicht, jedoch darf das Wort „Käse“ nicht in der Bezeichnung auftauchen – auch nicht in Verbindung mit den Wörtern „Typ“ oder „Art“. Die nicht verbindlichen Leitsätze für vegane und vegetarische Lebensmittel mit

Ähnlichkeit zu Lebensmitteln tierischen Ursprungs verlangen gut sichtbar die Angabe der ersetzenden Zutat. Deshalb verwenden Hersteller zum Teil recht kreative Bezeichnungen wie *Genießerscheiben*, *Frisch-Creme* oder *Mozzarisella* für ihre Produkte.

Kennzeichnung der Käse-Ersatzprodukte

Dass es sich um vegane Produkte handelt, ist bei allen Käse-Alternativen der Stichprobe gut erkennbar. Fünf Produkte werben auf der Vorderseite der Verpackung mit ihrem Nussanteil sowie anderen pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Kichererbsen- oder Kartoffelprotein. Aus der Zutatenliste geht allerdings hervor, dass die Produkte überwiegend aus Wasser bestehen und nur sehr geringe Mengen der hervorgehobenen Zutaten tatsächlich im Produkt stecken. Weitere vier Käse-Ersatzprodukte werden außerdem mit Aussagen wie „Premium“, „handgemacht“ oder „mit heimischen Rohstoffen“ vermarktet. Was damit konkret gemeint ist, bleibt unklar. Die Hersteller liefern dazu keine weiteren Informationen.



© Verbraucherzentrale Hamburg

Geschmack der veganen Alternativen

Geschmacklich lassen sich zum Teil recht große Unterschiede zu herkömmlichem Käse, sogar innerhalb der einzelnen Sorten feststellen. Auch die Konsistenz ist mitunter deutlich anders. Zum Teil wird der übliche Käsegeschmack recht gut getroffen.

Geschmacklich überzeugt haben uns die Produkte *Natur Scheiben von Noa*, *Hirtengenuss von Ve Happy*

, *Creamy White* von *Dr. Mannah's* sowie die *Frisch-Creme* von *Popp*. Diese punkten mit einem sehr käseähnlichen Geschmack und einer angenehm cremigen Konsistenz. Drei dieser Produkte machen allerdings bei den Zutaten und Nährstoffen keine so gute Figur. Die beiden Mozzarella-Alternativen und der *Come on Bert* von *Bedda* weichen hingegen geschmacklich stark vom Original ab; sie schmecken recht salzig, säuerlich oder künstlich. Bei Produkten mit Kräutern dominiert deren Eigengeschmack. Aufgrund der Vielzahl an Käse-Alternativen lohnt es sich, regelmäßig neue Sorten auszuprobieren.

Preis für pflanzlichen Käseersatz

Der durchschnittliche Preis für veganen Käse liegt bei 2,10 Euro pro 100 Gramm. Für 100 Gramm des günstigsten Produkts in der Stichprobe (*Food for Future Reibe-Genuss*) muss man 1,13 Euro zahlen, für 100 Gramm des teuersten (*Dr. Mannah's Italienische Kräuter*) sind es 4,99 Euro. Ein Grund für die großen Preisunterschiede dürfte die unterschiedliche Zusammensetzung der pflanzlichen Alternativen sein. Während der günstige Reibekäse-Ersatz praktisch nur aus Wasser, Kokosöl und Stärke besteht, enthält die teuerste Käse-Alternative vor allem Bio-Cashewkerne.

Die pflanzlichen Ersatzprodukte waren zwar immer teurer als der entsprechende günstigste No-Name Käse, blieben aber im Preis häufig unter denen von Marken-Käse. Unverständlich bleibt aus Verbrauchersicht, dass etwa die *Zart Würzigen Natur Scheiben von Noa* (2,15 Euro pro 100 Gramm) so teuer sind, obwohl sie fast nur aus Wasser, Kokosöl und Stärke bestehen. Interessant in diesem Zusammenhang ist auch, dass die veganen Alternativen zu den Markenstreichkäsen von *Exquisa* und *Philadelphia* um 60 bzw. 80 Prozent teurer sind als das jeweilige Original der Unternehmen.

Klimabilanz der veganen Ersatzprodukte

Neben ethischen Aspekten spielt auch der Klimaschutz eine wichtige Rolle, wenn Verbraucherinnen und Verbraucher zu veganen Alternativen greifen. Schneiden die hoch verarbeiteten Käse-Ersatzprodukte besser ab als herkömmlicher Käse? Das Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu) hat dies genauer untersucht. Dabei kam unter anderem heraus, dass veganer Käseersatz auf Kokosölbasis mit 2,0 Kilogramm CO₂-Äquivalenten pro Kilogramm Lebensmittel deutlich besser abschneidet

als Käse mit durchschnittlich 5,7 Kilogramm CO₂-Äquivalenten. Der Grund: Die normale Käseherstellung ist ressourcenintensiv, vor allem hinsichtlich Wasser, Futter und CO₂-Ausstoß. Grundsätzlich sind vegane Produkte besser für das Klima, weil unter anderem der Wasserverbrauch für die Herstellung niedriger ist, kein Futter für die Tiere benötigt wird und kein Methan ausgestoßen wird. Selbst der Transport der Rohstoffe (z. B. Öle und Nüsse) für vegane Ersatzprodukte aus fernen Anbauländern wirkt sich nicht in gleichem Maße negativ auf deren Klimabilanz aus.

Trotzdem ist insbesondere der Einsatz von Palm- und Kokosöl auch kritisch zu sehen. Der Anbau der Palmen in großflächigen Monokulturen hat negative Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima. Erfreulicherweise enthält nur ein Produkt der Stichprobe das besonders problematische Palmöl. *Dr. Mannah's Creamy White* besteht zu fast einem Viertel aus Palmfett. Dieses stammt jedoch von kontrolliert ökologisch angebauten Ölpalmen, was positiv zu bewerten ist. Immerhin 13 Produkte der Stichprobe werden mit Kokosöl oder Kokosfett hergestellt. Kokospalmen benötigen sogar mehr Anbaufläche als Ölpalmen, denn ihr Ertrag ist grundsätzlich geringer. Leider werden auch Plantagen mit Kokospalmen oft nicht nachhaltig bewirtschaftet.

UNSER FAZIT

Vegane Käse-Alternativen sind im Trend. Die Auswahl ist groß und der Markt weiter in Bewegung. Unsere Testsieger hinsichtlich der Nährwerte und Zutaten sind die Produkte *Licorne Mandel Hirtenglück Mediterrane Kräuter* sowie *Dr. Mannah's Creamy White* und *Dr. Mannah's Italienische Kräuter*. Nicht so gut schneiden hingegen *Violife Mozzarella Geschmack gerieben*, *GranVegano gerieben von Bedda*, *Ve Happy Hirtengenuss* und die *Frisch-Creme von Popp* ab. Die beiden Letzten haben uns jedoch geschmacklich überzeugt.

Als klimafreundlicher Brotbelag oder -aufstrich sind pflanzliche Produkte eine gute Wahl. Ein ernährungsphysiologischer Ersatz für herkömmlichen Käse sind sie aber nicht. Denn in Sachen Protein und Calcium machen die Produkte keine gute Figur. Manchmal steckt in den pflanzlichen Alternativen sogar mehr Salz als in normalem Käse, der ohnehin schon recht salzhaltig ist. Der Geschmack der Käse-Ersatzprodukte wird fast immer durch zugesetzte Aromen erreicht. Lediglich sechs Aufstriche bzw. Aufschnitte in der Stichprobe werden ohne

Aroma angeboten. Zusatzstoffe hingegen sind kaum noch ein Problem. Viele der Ersatzprodukte enthalten nur zwei oder weniger – meist unbedenkliche – E-Nummern.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/vegane-kaese-ersatzprodukte-eine-echte-alternative>